VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

"72 искусства Шаолиня"

Комплекс из 72 упражнений, традиционно используемых в шаолиньском ушу, подразделяется на жесткие формы, дающие физическую силу и мягкие «энергетизирующие» организм. В 1931 году шаолиньский настоятель Мяосин опубликовал книгу «72 искусства Шаолиня», где они впервые были описаны для широкой аудитории. Описание некоторых из них, приведены в этой книге. Вот эти 72 упражнения:

1. **Алмазный палец** - вид жесткого цигуна, специальное натренировывание способности ударять по предметам одним пальцем. Существует также вариант, когда используют не один палец, а два пальца сложенных вместе.

2. **Парный замок** - использование двух рук, двух запястий, двух кулаков, либо пальцев обеих рук для взаимного обстукивания. В результате можно ударом руки перешибить палку.

3. **Метание ногой** - разновидность жесткого цигуна, способность пинком стопы отправлять в полет камни. В результате ноги становятся столь же ловкими, как и руки, можно камнями сшибать птиц.

4. **Выдергивание гвоздей** - разновидность жесткого цигуна, наработка когтеобразного сжатия пальцев. Одна из базовых наработок для циньна и воздействия на точки.

5. **Обхватывание дерева** - наработка смыкающего усилия обеих рук и корпуса.

6. **4 куска парчи** - база мягкой и жесткой наработки, эффект аналогичен известным упражнениям «8 кусков парчи».

7. **Созерцание одного пальца** - тренировка пальцев рук. Подобна киноварной ладони.

8. **Железная голова** - вид жесткого цигуна, специальная тренировка лба и макушки.

9. **Железная рубашка** - вид жесткого цигуна, приучение тела к сопротивлению внешнему воздействию. Подобно хлопающим ударам, но методы тренировки более трудны.

10**. Хлопающие удары** - разновидность защитного жесткого цигуна.

11. **Железная сметающая метла** - разновидность жесткого цигуна, тренировка ударов ногами, вырабатывает умение применять сметающие подсечки против человека или древкового оружия.

12. **Рука бамбукового листа**, другие названия - железная ладонь, стальная ладонь. Нанесение ударов ладонью по мешку с постепенно меняющимися наполнителями.

13. **Прыжки сколопендры** - разновидность жесткого цигуна, направленная на укрепление рук, пальцев рук и ног, а также развитие прыгучести. Подобно наработке лежащего тигра.

14. **Ладонь архата** - жесткий цигун, направленный на развитие боевых возможностей четырех сложенных вместе пальцев руки. Подобна созерцанию одного пальца.

15. **Бумажный парус** - специальная тренировка кулаков. Нанесение ударов, по свободно висящему листу бумаги, с целью пробить его.

16. **Киноварная ладонь**, другое название - **красная ладонь**, наработка специального смертельного удара рукой.

17. **Лежащий тигр**, другое название - **упражнение спящего**, тренировка силы рук и пальцев.

18. Сверление волн, фактически это плаванье. От законоучителя Цыляня передаются восемь методов; семь из них относятся к технике плаванья, восьмой - к ведению боя в воде.

19. **Опускающаяся дверь в тысячу цзиней** – наработка умения держать большой груз.

20.**Золотой колокол** - разновидность защитного жесткого цигуна.

21. **Замыкание пальцами** - специальная тренировка сжимания пальцев, одна из базовых наработок для циньна и воздействия на точки.

22.**Упражнение архатов**, другое название - **наработка острого глаза**. Специальная тренировка зрения, в т. ч. ночного.

23. **Геккон странствует по стене**, другое название - **карабканье по стене**. Высшая форма наработки легкости, способность перемещаться по поверхности стены с помощью локтей и пяток.

24. **Усилие хлыста** - наработка давления двумя предплечьями.

25. **Игра на пиба**, другое название – **палец 3 солнц**. Позволяет укрепить кончики пальцев рук.

26. **Столб метеоров** - базовая наработка северных стилей ушу, удары по столбу. Позволяет развить взрывной выброс силы, наработать перешибающее усилие.

27. **Столбы мэйхуа** - специальная тренировка перемещений, хождение по верхушкам врытых в землю столбов.

28. **Наработка с каменными замками** - тренировка с каменными гирями.

29. **Железные руки** - разновидность жесткого цигуна, укрепление рук.

30. **Кулак хлещущих пальцев**, другое название – наработка хлеста пальцами. Разновидность жесткого цигун, выработка умение наносить смертельные удары вторыми фалангами пальцев.

31. **Размягчение связок**, другое название – размягчение костей – один из базовых видов тренировки в ушу, развитие подвижности суставов и гибкости поясницы.

32. **Лягушачья наработка** - упражнения с каменной штангой.

33. **Пронизывание занавески** - один из видов наработки легкости, выработка способности прыгать сквозь отверстия даже довольно малого диаметра.

34. **Когти дракона** (когти орла) - специальная наработка впивающегося усилия пальцев, одна из базовых наработок циньна и воздействия на точки.

35. **Железный бык** – разновидность жесткого цигуна, специальная тренировка живота

36. **Орлиные крылья** – специальная тренировка ударов локтями.

37. **Рука солнечного света** – внутренняя наработка, тренировка силы ладони. Вырабатывает умение поражать противника ударом даже без соприкосновения.

38. **Врата промежности** – специальная закалка половых органов.

39. **Мешок с железными шариками** – одна из базовых наработок для циньна и воздействия на точки, подкидывание и ловля мешка с железными шариками.

40. **Разоблачение сути**, другое название - ковровая наработка. Фактически, это выработка умения падать: кувырки, падения, вставания, "нижняя акробатика", разновидность жесткого цигун.

41. **Черепашья спина** - разновидность защитного жесткого цигуна, противоударная закалка спины.

42. **Искусство перепрыгивания** - один из видов наработки легкости.

43. **Легкое тело** - базовая наработка тренировки легкости.

44. **Железные колени** - один из видов жесткого цигун.

45. **Выпрыгивание из ямы**, другое название – **высокий прыжок**.

46. **Трение и шлифование** - один из видов жесткого цигун, тренировка пальцев и ладоней, базовая наработка для циньна и воздействия на точки.

47. **Каменный столб** - разновидность жесткого цигун, специальная закалка груди.

48. **Железная ладонь**, другое название - черная ладонь. Специальная закалка ладони.

49. **Бодхидхарма (Дамо) пересекает реку**, другие названия - пронизать одной нитью, пролететь над водой, пройти по нити. Один из видов наработки легкости, выработка умения ходить по непрочным предметам, по плавающим на воде вещам.

50. **Собирание инь** - выработка умения втягивать яички.

51. **С голыми руками пройти между лезвиями**, другое название - **ускользать от копий и мечей**. Один из видов мягкой наработки, выработка умения уворачиваться от оружия.

52. **Выработка летающего передвижения** - один из видов наработки легкости.

53. **Рука пяти ядов**, другое название - ладонь пяти громов. Специальная закалка ладони.

54. **Разделение воды** - специальное развитие силы рук и ладоней, тренировка раздвигания стволов бамбука.

55. **Взлететь на карниз, пробежать по стене,** другое название - **пробежать горизонтально восемь шагов**, один из видов наработки легкости.

56. **Искусство взвиться переворотом** - один из видов наработки легкости.

57. **Кипарисовый столб** - разновидность жесткого цигуна, специальная тренировка силы ног.

58. **Локти князя-узурпатора** - разновидность жесткого цигуна, от наработки орлиных крыльев отличается местами приложения силы.

59. **Срывание цветов** - тренировка пальцев.

60. **Ладони, толкающие гору** - тренировка двух ладоней и запястий.

61. **Лошадиное седло** - разновидность жесткого цигуна, тренировка кулаков. Методы напоминают бумажный парус, но эффект различен.

62. **Нефритовый пояс,** другое название - круг цянь и кунь. Специальная тренировка обхватывающего усилия рук.

63. **Колодезный кулак** - способ тренировки ударов кулаком, внутренняя наработка.

64. **Наработка на мешках с песком**.

65. **Нажатия на камень** - жесткий цигун, тренировка кончиков пальцев.

66. **Выдернуть гору** - специальная тренировка силы пальцев и запястий.

67. Ладонь богомола, также именуемая - ладонь тяжелой руки большой силы, ладонью распахивания ветра, тяжелой рукой или методом большой силы - жесткий цигун, тренировка края запястья и ладони.

68. **Покров мешка** - жесткая наработка живота.

69. **Ладонь Гуаньинь** - тренировка разрубания ребром ладони.

70.**Поднимать кувшин** - тренировка крутящего усилия рук, упражнения с палкой, к середине которой на веревке подвешивается кувшин. Базовая наработка для циньна и воздействия на точки.

71. **Ладони сомкнутого вращения**, другое название – **ладони золотого дракона** – тренировка трущего усилия рук, упражнения со связкой бамбука.

72. **Наработка с каменной болотницей**, другое название – **поднимать тысячу цзиней** – тренировка сжимающего усилия большого, указательного и среднего пальцев.

Основой для написания этого обзора послужила книга Пэй Сижун и Пэй Уцзюнь "Истинное гунфу Шаолиня и Удана".

Классическая поговорка ушу гласит: "Тренируешь кулаки но не тренируешь вспомогательных методов тренировки - до самой старости так и останешься пустым место". "Шаолиньские 72 не имеющих себе равных техники" (или как их принято называть в России - "72 искусства Шаолиня") как раз и являются вспомогательными методами наработки шаолиньского ушу, без которых боевая техника не приобретает той мощи, которую должна иметь. Надо отметить, что обычно всё-таки *усэны* совершенствовались не во всех 72 искусствах параллельно, а выбирали себе 1-2 умения и оттачивали их.

1.Метод одного пальца Цзиньгана

"Цзиньган" - это защитник буддийского учения. Естественно, что такое существо должно было обладать весьма мощными боевыми качествами, поэтому в буддийских направлениях боевых искусств образ Цзиньгана используется весьма часто.

Данный метод относится к жёсткому *цигун*. Метод тренировки заключается в ударах указательным пальцем (обычно тренировали только левую руку) стволов деревьев и каменных стен, и омывании руки специальными составами. Утверждается, что после трёх лет таких интенсивных занятий можно ударом пальца пробивать дыры в дереве и крошить камни в пыль.

2.Наработка двух замков

Весьма простой метод закалки рук. Состоит в набивании друг о друга предплечий, запястий, кулаков и пальцев. Утверждается, что в результате 3-5 лет такой наработки можно будет руками отбивать удары шестов, ломать руки противника. Естественно, чтобы избежать травматизма на тренировке - приходилось омывать руки специальными составами.

3.Наработка ноги-лука

Данный метод относится к жёсткому *цигун*, он направлен на выработку умения пинком ноги посылать в цель камешек, чтобы он попадал туда словно выпущенный из арбалета. Наработка заключалась в том, чтобы во время прогулок пинком отправлять в цель мелкие камешки (крупные камни пинать не рекомендовалось, чтобы не повредить пальцы ноги). Утверждалось, что после 4-5 лет таких тренировок ноги становились ловкими как руки, попадать в цель получалось 100 раз из 100, если камень после пинка попадал в птицу - птица оказывалась раненой. Естественно, каждый день ноги нужно было омывать специальными составами.

4.Наработка выдёргивания гвоздей

Данный метод относится к жёсткому *цигун*, он направлен на развитие силы хвата пальцев, являлся одним из базовых методов тренировки рук для *циньна* и *дяньсюэ*. Метод тренировки заключался в том, чтобы взять доску, забить в неё на 2/3 длины 108 длинных гвоздей, а потом по очереди их вытаскивать, захватывая гвоздь большим, указательным и средним пальцами. Утверждалось, что после трёх лет таких тренировок пальцами можно было причинять человеку серьёзные травмы.

5.Наработка обхватывания дерева

Ещё этот метод называли "наработкой Милэ" (Милэ - это китайская транскрипция имени будды Матрейи), он направлен на развитие обхватывающей силы рук и силы корпуса. Метод тренировки заключался в том, чтобы каждый день сжимать в объятьях ствол дерева. По мере роста мастерства дерево можно было раскачать, а впоследствии и выдернуть. Утверждалось, что после 4-5 лет такой наработки, когда сможешь вырывать дерево с корнем, то поднять над собой простого человека будет уже совсем плёвым делом.

6.Наработка четырёх кусков парчи

Основа жёсткой и мягкой наработок всех 72 искусств, оздоровительный *цигун*, похожий на *цигун* "восемь кусков парчи".

7.Наработка созерцания одного пальца

Специальная тренировка внутренней силы. Нужно повесить в дверном проёме металлическую доску, и каждый день тыкать в неё указательным пальцем, стараясь не прикладывать при этом силу руки, а использовать только силу пальца. Когда доска будет отлетать от тычка на несколько *чи* - нужно стараться вместо тычков делать касания пальцем. На завершающем этапе нужно поставить на расстоянии двух *чжанов* девять фонарей со свечами, и по ночам направляя на пламя свечей указательный палец стараться их погасить. Выработанные навыки можно использовать как в боевых, так и в медицинских целях.

8.Наработка железной головы

Данный метод относится к жёсткому *цигун*, он направлен на тренировку ударов лбом и тычков макушкой. Способ тренировки: обмотав голову повязкой для смягчения отдачи, наносить удары головой в стену.

9.Наработка "железной рубашки"

Данный метод относится к жёсткому *цигун*, он направлен на увеличение возможностей тела по приёму ударов. На начальном этапе нужно было ходить, плотно обмотав корпус тканью, днём растирать корпус сквозь ткань, а по ночам спать на жёсткой поверхности. Полгода спустя переходили к отработке падений, падая телом на песок. После трёх лет занятий начинали обстукивать тело деревянным молотком. Ещё полгода спустя молоток заменяли на железный; примерно через полгода мышцы из жёстких становились снова мягкими, неотличимыми от тех, что были перед началом наработки. Всего тренировка занимала порядка шести лет. Утверждается, что после такой закалки тело было словно покрыто бронёй, его было трудно травмировать. Естественно, что подобные тренировки сопровождались внутренним и наружным применением специальных препаратов.

10.Внутренняя наработка обхлопыванием ударами

Данный метод направлен на увеличение возможностей тела противостоять ударам. Заключается в набивке всего тела голыми руками, потом палкой и кирпичом, а также использовании специальных препаратов.

11.Железная сметающая метла

Данный метод относится к жёсткому *цигун*, он направлен на специальную закалку ног, позволяющую низкой подсечкой сшибать человека с ног, либо блокировать ногами удары оружия. На начальном этапе тренировали силу ног путём стояния в *мабу*. После того, как можешь простоять не шелохнувшись в низкой *мабу* 1-2 часа - переходили к следующему этапу. На этом этапе два человека, взявшись за руки, выполняли сталкивающиеся удары внешними сторонами голеней. На третьем этапе аналогичным образом наносили удары по дереву. После пары лет таких занятий дерево начинало заметно сотрясаться от ударов, с него осыпалась листва.

12.Рука бамбукового листа

Ещё это искусство называют "железная ладонь", "стальная ладонь". К дереву подвешивался мешок с железными опилками, по которому наносились удары ладонями так, чтобы мешок отлетал. По мере роста мастерства вес мешка увеличивали; тренировка сопровождалась использованием специальных препаратов. В результате развивалась пугающая людей мощь удара ладонью.

13.Наработка прыжков сколопендры

Данный метод относится к жёсткому *цигун*, он направлен на специальную закалку рук, пальцев рук и пальцев ног. Метод тренировки заключается в том, чтобы приняв упор лёжа и уперевшись в землю пальцами рук и ног совершать прыжки.

14.Наработка ладони святого небожителя

Данный метод относится к жёсткому *цигун*, он направлен на специальную тренировку кончиков четырёх пальцев. На начальном этапе вытянув ладонь вперёд, выпрямив и плотно сжав пальцы учатся передавать силу в кончики пальцев и выполняют тычки ладонью вперёд; тренировать это полагалось в любую свободную минуту. Когда можно было выполнить упражнение 500 раз без перерыва - переходили ко второму этапу, на котором выполняли тычки в деревянную доску. Когда пальцы начнут чуть-чуть входить в доску - доску жёстко закрепляли в земле, и вели наработку до тех пор, пока от тычков пальцами доски не начинали давать трещины.

15.Наработка бумажного паруса

Это специальная тренировка кулаков, имеющая как жёсткую, так и мягкую составляющие.

Сначала делается специальный стол длиной в два *чжана*, шириной в три *чи* и высотой в три с половиной *чи*. Вдоль коротких сторон столешницы жёстко прибиваются две доски, пространство между ними выкладывается досками шириной в три *чи*, которые в перерывах между тренировками можно убирать. "Бумажный парус" - это пачка листов старой бумаги, перевязанная посередине верёвкой с длинным концом, за который верёвку можно держать; ширина пачки - порядка двух *чи*, длина - более двух *чи*.

Метод тренировки таков: встать возле короткой стороны стола, "бумажный парус" положить на стол сверху так, чтобы расстояние до солнечного сплетения было меньше одного кулака. Правая рука сжимается в кулак, левая рука держит верёвку за конец. Затем правая рука изо всех сил наносит удар по "бумажному парусу". Поначалу он почти не будет двигаться, затем он будет в результате ударов отскакивать назад. Когда "бумажный парус" от удара отскакивает назад - левая рука за верёвку возвращает его на исходное место. Так следует тренироваться утром и вечером; можно тренировать как одну руку, так и обе руки.

Начинающий использует "бумажный парус" весом в двадцать *цзиней*. Когда он для руки будет уже казаться лёгким, то в середине проделывают отверстие, и добавляют туда утяжеление, постепенно доводя вес "бумажного паруса" до ста *цзиней*.

Следующий этап тренировки заключается в том, что из покрытия стола убирают одну доску, в результате чего там образуется щель. При тренировке вышеописанным методом, когда "бумажный парус" долетит до щели - он остановится; нужно тренироваться так, чтобы он перелетал через щель на другой её край (дёргать за верёвку нужно так, чтобы он перелетал обратно). Когда это будет наработано - убирают следующую доску. В итоге щель будет равна всей поверхности стола, а "бумажный парус" от ударов и рывков будет летать от края до края.

16.Наработка ладони цвета киновари

Ещё это искусство называют "красная ладонь". Это - метод натренировывания ладони, чтобы она могла причинять тяжёлые травмы. Метод тренировки прост, но требует длительного времени. Берётся деревянный ящик высотой в *чи*, длиной и шириной в два *чи*, который полностью заполняется жёлтым песком. Каждый день перед тренировкой ящик ставится на стол на уровне живота. Тренирующийся становится в мабу, и погружает руки в песок, с силой выполняя трение и растирание; количество выполнений не ограничено. Перед тренировкой необходимо выполнять *цигун столбового стояния,* а во время втыкания рук в песок посылать *ци* в ладони, выполняя переворачивания песка как за счёт силы ладоней, так и за счёт движения *ци*. Когда достигнешь того, что руки поднимаются над песком на пол-*чи*, выполняя трение и растирание, а песок из ящика поднимается вслед за ними - сделан первый шаг наработки. Далее песок занимается на мелкие камешки, и тренировка продолжается вышеописанным методом. На последнем этапе камешки заменяются на железные опилки.

17.Наработка лежащего тигра

Фактически это обычные отжимания - на ладонях, кулаках, пальцах...

18.Искусство движения в воде

Ещё называют "буравить в волнах", фактически это плаванье. От законоучителя Цыляня передаются восемь методов; семь из них относятся к технике плаванья, восьмой - к ведению боя в воде.

19.Шлюз в тысячу цзиней

Первые три месяца тренируют стояние в *мабу* с "руками, подпирающими небо" (позиция из комплекса "восемь кусков парчи"). Затем руками начинают удерживать штангу, вес которой сначала составляет 20-30 *цзиней*, а потом постепенно доводится до 200 *цзиней*, удерживать штангу надо в течении часа. После этого берут два каменных столба, на них кладут перекладину, к которой на верёвках подвешивают прямоугольную каменную плиту весом в 200 *цзиней* так, чтобы её нижний край оказался в 4 *чи* над землёй (конструкция по форме напоминает ворота шлюза в канале - отсюда и название). Тренирующийся приседает под плиту, и, изо всех сил уперевшись в неё двумя руками снизу, поднимает плиту вверх. Когда он сможет простоять с поднятой плитой полчаса, и при этом не сбиться с дыхания, то к плите можно добавить груз в 30 *цзиней*. Таким образом удерживаемый вес постепенно доводят до тысячи *цзиней*.

20.Накидка золотого колокола

Жёсткий *цигун*, направленный на защиту всего тела полностью. Метод очень нелёгкий, для достижения мастерства требуется порядка десяти лет, занимались им немногие. Фактически это - соединение воедино четырёх других искусств: "наработка вскрывания сути", "наработка спины черепахи", "наработка железного быка" и "наработка железной рубашки".

Сначала из старой ткани сворачивается матерчатая колотушка, которой производится набивка всего тела от головы до пят, сила ударов постепенно увеличивается. Поначалу от такой наработки ощущается боль, со временем она проходит. Затем колотушку заменяют на деревянную, потом - на железную. Когда и от железной колотушки не будет ощущаться боли - можно переходить к тренировке "наработки вскрывания сути", "наработки спины черепахи" и "наработки железного быка"; эти три вида наработки можно практиковать параллельно. Год спустя к ним добавляется "наработка железной рубашки". Во время занятий "наработкой железной рубашки" нужно ещё заниматься "наработкой железной головы", чтобы тело не боялось принимать удары ни на одну часть. Вся эта наработка сочетается с использованием специальных медицинских препаратов.

21.Наработка пальцевого замка

Специальное укрепление пальцев, база для *циньна* и *дяньсюэ*. Первоначальный этап тренировки таков: указательный и средний пальцы левой руки складываются вместе и сгибаются, кончик большого пальца упирается в кончики указательного и среднего пальцев так, что образуется кольцо из пальцев, и кончики пальцев изо всех сил давят друг на друга. Тренироваться нужно как только выдаётся свободная минутка. После года занятий переходят к тренировке с деревянной доской, зажимая её пальцами. Пончалу берут доску в один *цунь* толщиной, потом толщину доски доводят до трёх *цуней*, а дерево выбирают уже жёсткое. Затем доску заменяют на металлическую. Утверждается, что после 8-9 лет тренировок можно пальцами растереть камень в пыль.

22.Наработка архатов

Ещё называют "наработка острого глаза"; специальная тренировка ночного зрения. Состоит из двух видов тренировки. Первый - это специальный массаж глаз, выполняемый сразу после пробуждения. Второй вид практикуется в спокойном закрытом помещении или ночью: берётся свеча, накрывается зелёным абажуром, тренирующийся садится на расстоянии двух *чжанов* от свечи и смотрит на огонёк, чередуя долгие промежутки созерцания огонька со специальными упражнениями для глаз. Постепенно время выполнения упражнений увеличивают, тренирующийся отсаживается всё дальше и дальше, а цвет абажура становится всё гуще и темнее.

23.Наработка "геккон ползает по стене"

Ещё называют "наработка карабканья по стене". Это - высшая форма наработки лёгкости, в результате овладения которой человек может естественно карабкаться вверх по стене за счёт локтей и пяток, также ловко, как геккон. Однако овладение ею требует большого времени и огромных усилий. Поначалу человек учится лежать на земле, опираясь только на локти и пятки. Когда он сможет провести в таком "обратном упоре лёжа" полчаса, то он начинает учиться ползать в таком положении; на это может уйти пара лет. Когда можешь ползать в таком положении полчаса - переходят к тренировке на стене. Выбирается кирпичная стена с неровной поверхностью, на которой есть выступы и выбоины размером порядка 2-3 *цуня*. Встав спиной к стене нужно карабкаться вверх,

цепляясь локтями и пятками за неровности стены. Когда научишься быстро карабкаться таким образом на гребень стены - переходят к тренировке на стене без выступов, в которой есть только выбоины. Достигнув мастерства и в этом - переходят к тренировке с утяжелителями. Параллельно можно осваивать и горизонтальное перемещение вдоль поверхности стены.

24.Наработка усилия хлыста

Развитие силы давления предплечьями вниз. В отличие от "наработки железных рук" или "наработки разделения воды" здесь не тренируется давление руками в стороны - вырабатывается лишь умение давить вниз, в результате чего руки становятся подобны железным хлыстам. Поначалу нужно врыть два столба с проделанными в них симметричные отверстиями, в которые можно на разной высоте помещать перекладину. Поместив перекладину примерно на уровне корпуса и оперевшись на неё предплечьями, медленно поднять тело в воздух так, чтобы перекладина оказалась на уровне пупка, а затем медленно опуститься обратно. При отсутствии перекладины можно тренироваться на столе. После года таких занятий, когда сила рук заметно возрастёт, переходят к тренировке на закреплённых горизонтально стволах бамбука-листоколосника: занимающийся становится в *мабу* перед закреплённым горизонтально стволом бамбука, и давит на него предплечьями вниз в течении получаса. Поначалу ствол прогибается на 1-2 *цуня*, но постепенно величина прогиба доходит до 5-6 *цуней*. После этого можно добавить второй горизонтально размещённый ствол бамбука, и давить на два ствола сразу.

25.Наработка гитары-*пиба*

Ещё называют "щелчок пальцами". Это - специальная тренировка хлёсткого удара ногтями четырёх пальцев. Обычно при щелчке пальцами тренируют только указательный или средний палец, а тут один за другим бьют четыре пальца, словно ударяя по струнам гитары-*пиба*. Конечно, удар ногтями не сравнится по силе с ударом кулаком или ногой, но в результате долгих тренировок можно развить такую его силу, которая окажется той самой соломинкой, что переломит спину верблюду. Естественно, применяются такие удары по уязвимым местам. Эффект наработки процентов на 50 зависит от использования вспомогательных медицинских препаратов. Специальным составом наполнялся мешок, по которому отрабатывались серийные щелчки ногтями - от мизинца до указательного, по 500 серий за один подход без перерыва. Наработка занимала три года. Хотя эффект её и не сравним с "созерцанием одного пальца", но для атаки уязвимых точек силы оказывалась достаточно. Тренировали таким образом обычно левую руку: во-первых, чтобы уменьшить эффект от случайных травм, а во-вторых, потому, что противник в бою меньше ожидает серьёзных действий от левой руки. Натренировавшего такое искусство можно было распознать по тому, что у него чернели пальцы.

26.Столб метеоров

Отработка ударов на столбе, обмотанном конопляной верёвкой.

27.Столбы сливы мэйхуа

Тренировка перемещений на верхушках врытых в землю столбов.

28.Наработка с гирями

Упражнения с традиционными китайскими каменными гирями.

29.Железные руки

Ещё называют "железные коромысла". Разновидность жёсткого *цигун*. Удары руками по стволу дерева.

30.Наработка хлёста пальцами

Ещё называют "кулак хлещущих пальцев". Разновидность жёсткого *цигун*, направленная на использование вторых суставов пальцев. Метод тренировки аналогичен "наработке ладони святого небожителя" и "наработке лошадиного седла", отличается лишь тренируемое место. Используя полусжатый кулак, наносить удары тыльной стороной по деревянной доске, впоследствии - по каменным и стальным плитам. Тренировка сопровождается использованием специальных медицинских составов.

31.Наработка мягких костей

Стандартный *цзибэньгун* современного спортивного ушу: упражнения на разработку суставов, махи ногами и т.п.

32.Наработка лягушки

Упражнения с традиционной китайской каменной штангой.

33.Наработка пронизывания занавески

Разновидность наработки лёгкости; выработка умения прыгать вперёд с корпусом, параллельным земле (название идёт от образа ласточки, пролетающей сквозь занавеску). Сначала делается яма с песком, над которой натягивается сетка; тренирующийся стоит на помосте на расстоянии от ямы, и учится прыгать вперёд, пролетая горизонтально над землёй. Затем между ним и ямой ставят перекладину, и он учится пролетать над перекладиной. Затем перекладину заменяют на доску, которую делают всё шире, и он должен пролетать над доской. На последнем этапе тренирующийся должен пролетать сквозь деревянную рамку.

34.Наработка драконьих когтей (наработка орлиных когтей)

Специальное укрепление пальцев, база для *циньна* и *дяньсюэ*. Удержание пальцами за горлышко тяжёлого кувшина.

35.Наработка железного быка

Разновидность жёсткого *цигун*, специальное укрепление живота. Первый этап - специальный массаж живота. На втором этапе наработка ведётся с помощью ударов по животу (сначала - голыми руками, потом - деревянным молотком). На последнем этапе

тренирующийся лежит на кровати, ему на живот кладут тяжёлый камень, и он должен за счёт дыхания поднимать его и опускать.

36.Наработка орлиных крыльев

Удержание тяжёлых грузов на плечевых частях рук (согнутые в локтях руки подняты горизонтально в стороны).

37.Рука солнечного света

Внутренняя наработка для развития силы ладони. Хотя и не достигается мощь, сравнимая с результатами "созерцания одного пальца" или "наработки колодезного кулака", но тем не менее развивается смертельная техника. Суть наработки состоит в нанесении на расстоянии ударов ладонями в сторону пламени свечи (не касаясь пламени), заставляя пламя колебаться. Расстояние постепенно увеличивается, за три года тренировок его можно довести до восьми *чи*. Утверждается, что в результате освоения такой наработки в бою можно не только поражать противника в контакте, неустойчивого противника можно сшибить с ног ударом ладони даже не касаясь его, а нанося удар на расстоянии в три *чи*.

38.Наработка врат промежности

Цигун укрепления почек, чтобы сделать их менее травмируемыми в бою.

39.Наработка на мешке с железными опилками

Данный метод относится к жёсткому *цигун*, он направлен на развитие силы хвата пальцев, являлся одним из базовых методов тренировки рук для *циньна* и *дяньсюэ*. Тренироваться можно как в одиночку, так и в паре. Суть тренировки заключается в швырянии мешка с железными опилками, который надо хватать вдогонку, когда он уже пролетает мимо тебя.

40.Наработка вскрывания сути

Ещё называют "ковровая наработка". Фактически, это выработка умения падать: кувырки, падения, вставания, "нижняя акробатика".

41.Наработка спины черепахи

Данный метод относится к жёсткому *цигун*, он направлен на противоударную закалку мышц и костей спины. Первый этап наработки заключается в специальном массаже. Затем переходят к обстукиванию спины деревянным молотком; при этом вне тренировок нужно носить привязанную к спине прокладку, а спать на жёсткой кровати. Постепенно дерево для молотка выбирают всё более жёстким, потом молоток заменяют на железный, затем удары наносятся уже не самостоятельно, а с посторонней помощью.

42.Искусство перепрыгивания

Первый этап - тренировка бега в утяжелителях. Второй этап - наработка искусства лёгкости: нужно бегать в утяжелителях не по земле, а по поставленным в линию кирпичам так, чтобы они не шатались. Параллельно осваивается умение прыгать не сгибая ног. На

последнем этапе утяжелители снимают и учатся перепрыгивать через яму; этот этап аналогичен прыжкам в длину из лёгкой атлетики.

43.Наработка лёгкого тела

Основа наработки лёгкости. На начальном этапе берётся большой глиняный чан, который наполняется водой (его вес тогда превышает тысячу *цзиней*), тренирующийся должен ходить по краю чана. Потом на тело одевают всё больше груза, а количество воды в чане каждые полмесяца уменьшают. Когда сможешь спокойно ходить по краю пустого чана, имея на спине 15 *цзиней* песка, то песок заменяют на железные опилки, и тренировку продолжают, каждые полмесяца добавляя ещё по 5 *цзиней* железных опилок. Последний этап - ходить по песчаной дорожке не оставляя следов.

44.Наработка железных коленей

Данный метод относится к жёсткому *цигун*, он направлен на укрепление коленей. Тренирующийся сидит со свёрнутыми по-турецки ногами и двумя молотками обстукивает колени. Сначала берутся молотки из мягкого дерева, потом - из жёсткого дерева, в конце - железные молотки.

45.Наработка преодоления расстояний

Выработка умения прыгать в высоту. Тренировка заключается в выпрыгивании из ямы в утяжелителях.

46.Искусство трения

Данный метод относится к жёсткому *цигун*, он направлен на развитие пальцев и ладоней, являлся одним из базовых методов тренировки рук для *циньна* и *дяньсюэ*. Метод тренировки заключался в том, чтобы по утрам, после пробуждения, сначала растирать ладони друг о друга, затем растирать ладонями грудь и спину, всё это сочеталось с *цигун*. После этого практиковалось втыкание рук в ящик с бобами. Зелёные бобы впоследствии заменялись на красные, которые в свою очередь сменялись железными опилками. Утверждалось, что в результате такой тренировки рукой можно проткнуть человека.

47.Наработка с камнями и столбами

Начальный этап - стояние в *мабу*. Когда сможешь стоять в *мабу* два часа - переходят к стоянию в *мабу* на двух столбах, а на бёдра помещают два тяжёлых камня, вес которых постепенно увеличивают. Когда сможешь простоять два часа с камнями весом 250 *цзиней* - успех достигнут.

48.Железная ладонь

Ещё называют "чёрная ладонь". *Цигун*, омывание кистей рук специальными составами и удары ладонями по мешку с железными опилками.

49."Бодхидхарма пересекает реку"

Высшая форма наработки лёгкости, требует для освоения лет десять. Сначала практикуются стандартные формы наработки лёгкости (бег в утяжелителях, хождение по краю чана, хождение по песчаной полосе), затем отрабатывается хождение по натянутой верёвке.

50.Наработка втягивания половых органов

Специальный *цигун*, позволяющий научиться втягивать яички под лобковую кость.

51."Голыми руками против холодного оружия"

Высшая форма наработки лёгкости, требует для освоения лет десять. Некоторые ошибочно думают, что это - умение принимать на тело удары оружия. На самом деле это - искусство ловких действий, позволяющее с голыми руками драться против вооружённого противника. Состоит из методов тренировки взгляда, методов тренировки корпуса и методов тренировки перемещений.

52.Наработка летящего перемещения

Одна из форм наработки лёгкости; бег в утяжелителях. Обычно тренировался в паре с тренировкой остроты зрения.

53.Рука пяти ядовитых

Ещё называют "ладонь пяти громов". Истирают пять ядовитых существ (красная змея, геккон, паук, жаба, сколопендра), смешивают со специально выдержанной грязью и ещё рядом веществ, из полученной смеси лепят форму, на которой отрабатывают удары ладонью. Во избежание последствий травм при неправильной наработке тренировали только левую руку и использовали специальные медицинские составы. В бою при использовании удара такой рукой полагались не столько на силу ладони, сколько на силу воздействия использованных химикалий.

54.Наработка разделения воды

Врываются два столба на расстоянии примерно одного *чжана*, между ними создаётся плотная стена из нескольких сотен стволов бамбука (стволы бамбука вверху и внизу связываются проволокой). Тренирующийся становится перед этой стеной, и пытается воткнуть в неё ладони, а когда ему это удаётся - старается развести стволы бамбука в стороны. Впоследствии берут всё более толстый бамбук, а потом начинают тренироваться, делая дырки в стене из песчанника.

55.Наработка "взлетев на гребень идти по стене"

Разновидность наработки лёгкости, ещё называют "поперечно сделать восемь шагов". Сначала тренируются забегать на стену в утяжелителях (вес утяжелителей постепенно увеличивают) и бегать по поверхности стены горизонтально. После того, как можешь горизонтально пробежать по поверхности стены восемь шагов, учатся забегать до гребня стены по диагонали, делая восемь шагов. Третий этап заключается в том, чтобы после того, как добежал до гребня стены, суметь встать вертикально.

56.Искусство взвиваться переворачиваясь

Разновидность наработки лёгкости. Сначала тренируют "наработку мягких костей", затем - гимнастический упражнения на турнике, потом - различные способы лазанья по канату.

57.Столб кипарисового дерева

Отработка ударов ногами по стволу толстого кипариса ("который и три человека поколебать не смогут").

58.Локти князя-узурпатора

Данный метод относится к жёсткому *цигун*, он направлен на тренировку локтей. Согнув руки в локтях лечь на спину так, чтобы упираться в землю только локтями и пятками. Из этого положения делаются одиночные прыжки вверх; параллельно можно отрабатывать удары локтями по предметам. Натренировавшись в положении лицом вверх, поворачиваются на бок и, уперевшись свободной рукой в поясницу, отрабатывают упор одним локтём в землю. Затем идёт отработка на скале и на каменистой почве.

59.Наработка срывания цветов

Данный метод относится к жёсткому *цигун*, он направлен на развитие хватающего усилия в кончиках пальцев. Тренировка заключается в *цигун* и трении кончиков пальцев друг о друга.

60.Ладонь толкающая гору

Здесь используется два метода тренировки: на развитие силы ладони, и на развитие неожиданного усилия запястья. В землю врывается большой стол, на который кладётся каменная плита в 80 *цзиней* весом. Тренирующийся встаёт перед столом в *гунбу*, и отрабатывает по плите толчок ладонью. Вес плиты постепенно увеличивают, добавляя по 30 *цзиней*; в итоге нужно уметь толкать по поверхности ствола груз в 400 *цзиней*. Для тренировки неожиданного усилия ладонью не упираются в плиту, а помещают её в трёх *цунях* над плитой, после чего за счёт неожиданного опускания запястья осуществляют толчок; процесс увеличения веса плиты - тот же самый.

61.Наработка лошадиного седла

Данный метод относится к жёсткому *цигун*. Заготавливается несколько больших камней ("лошадиные сёдла"). При тренировке камень кладётся на пустыре, занимающийся становится перед ним в *мабу* или *гунбу*, и наносит по камню удары кулаками и ногами. Поначалу камень лежит не шелохнувшись, по мере роста мастерства он начинает двигаться. Когда можешь ударом кулака отбросить камень на несколько *чи* - то камень занимают на более тяжёлый. В итоге можешь ударами отшвыривать камень в 200-300 *цзиней* весом.

62.Наработка нефритового пояса

Ещё называют "круг триграмм *цянь* и *кунь*". Специальная тренировка силы обхватывания руками. Поначалу тренируют обхватывание дерева. Обхватив дерево его сдавливают руками, а потом за счёт силы распрямления ног и поясницы пытаются выдернуть дерево из земли. После пары лет таких тренировок переходят к обхватыванию и подниманию каменного барабана или металлического треножника в тысячу *цзиней* весом. После пары лет таких тренировок будет трудно вырваться из железных объятий.

63.Наработка колодезного кулака

Внутренняя наработка. Выбирается колодец глубиной в несколько *чжанов*, в котором вода стоит как минимум на *чжан* ниже уровня земли. Тренирующийся становится перед колодцем в низкую *мабу*, и наносит удары кулаками по колодцу. После пары лет таких тренировок каждый удар кулаком будет отзываться всплеском воды в колодце, затем звук от воды станет подобным удару барабану. Потом от ударов будут возникать волны, в итоге от каждого удара вода будет перехлёстывать через край колодца. Для достижения такого убийственного мастерства требуется не менее десяти лет непрерывных тренировок.

64.Наработка на мешках с песком

Различные виды тренировки с мешками с песком, подвешенными подобно боксёрским грушам.

65.Наработка касания камня

Данный метод относится к жёсткому *цигун*, он направлен на укрепление кончиков пальцев. Можно тренировать один указательный палец, либо указательный и средний пальцы. Так как при контакте с камнем пальцы могут травмироваться, при тренировке необходимо применять медицинские препараты. Чтобы не травмировать случайно невинных людей, обычно тренируют только левую руку. Метод тренировки - нанесение кончиками пальцев ударов по точкам, нарисованным на поверхности вертикальной каменной плиты.

66.Наработка вытаскивания горы

Данный метод относится к жёсткому *цигун*, он направлен на развитие силы запястий. В землю врывается деревянный столб, который потом вытаскивают, взяв пальцами одной руки за верхний конец.

67.Когти богомола

Данный метод относится к жёсткому *цигун*, он направлен на укрепление внешнего ребра кисти. Из кирпичей выкладывается стопка до уровня живота, сверху кладётся бумага из коры тутовника в три *цуня* толщиной, по которой наносятся вертикальные удары сверху вниз внешним ребром ладони. Год спустя уже можно будет ударом ладони расколоть в стопке кирпич-другой. Когда сможешь одним ударом расколоть все кирпичи в стопке сразу, то стопку сооружают снова до той же высоты, но кладут на два кирпича меньше, заменяя их соответствующим слоем бумаги, и наработку продолжают. Так постепенно уменьшают число кирпичей и увеличивают слой бумаги, пока не сможешь расколоть ударом ладони кирпич сквозь бумагу толщиной в два *чи*; таким образом натренировывается янское усилие. Затем переходят к натренировыванию иньского

усилия: берётся черепица, ставится вертикально (фиксируясь парой кирпичей, чтобы не падала), и её разбивают ударом ладони. Поначалу черепица будет просто падать от удара ладонью, но постепенно можно научиться отсекать от неё уголки. После этого подпирающие кирпичи убирают, и нужно научиться отсечь от свободно стоящей черепицы уголок так, чтобы она не шелохнулась. После этого учатся отсекать уголки от кирпичей так, чтобы они не сдвигались.

68.Наработка матерчатого мешка

Специальное натренировывание живота. Сначала практикуется специальный *цигун* и массаж. Потом тренируют упирание животом в дерево: в землю врывают столб, на котором на уровне живота горизонтально закрепляют бревно; тренирующийся, уперевшись в конец бревна низом живота, изо всех сил толкает его.

69.Ладонь Гуаньинь

Разновидность "железной ладони", специальное натренировывание перешибающего усилия ребра ладони. Ребром ладони наносятся вертикальные рубящие удары по деревянной доске, потом - по камню, впоследствии - по железным опилкам в ящике.

70.Наработка поднимания кувшина

Специальное укрепление кистей рук, база для *циньна* и *дяньсюэ*. К середине круглой в сечении палки на верёвке привязывается кувшин. Вытянув руки вперёд, кистями рук вращают палку, наматывая на неё верёвку и поднимая тем самым кувшин.

71.Ладони совместного сворачивания

Специальное укрепление кистей рук. Берётся пучок палочек для еды, связывается с двух концов, после чего внутрь ещё засовываются палочки, пока пучок не станет столь тугим, что палочки будет невозможно сдвинуть друг относительно друга. Взяв этот пучок двумя руками и держа его перед собой на уровне живота, стараются его перекрутить: например, правая рука скручивает верхний конец пучка влево, одновременно левая рука старается скрутить нижний конец пучка вправо.

72.Наработка с каменной болотницей

Специальное укрепление силы хвата большим, указательным и средним пальцами. Из камня вытачивается конус с основанием диаметром 7-8 *цуней*, весом от 10 до 60-70 *цзиней* (по форме он напоминает растение "болотница клубненосная"). Тренирующийся берёт конус за остриё большим, указательным и средним пальцами (остриё не должно упираться в ладонь) и поднимает конус вверх.